

平成30年度6月献立表

日	主 食	一言コメント	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類群 - たんぱく質		
1 金	しぐれごはん あおさ汁 津ぎょうざ キャベツのごま和え	郷土料理 「三重県」	○	油揚げ、あさり水煮、 豆腐、豚肉	牛乳、あおさ、ちりめ んじゃこ	精白米、さとう、片栗 粉、餃子の皮、小麦粉	油(キャノーラ油)、ご ま油	にんじん、ごまつな しょうが、たまねぎ、 えのきたけ、キャベ ツ、長ねぎ、干しい たけ	823 kcal 30.7 g
4 月	いわしのかば焼き丼 みそ汁 かみごたえきんぴら	歯の衛生週間 カミカミ献立 たくさんかめば歯の健 康アップ!	○	いわし、白みそ、赤み そ、するめ	牛乳、生わかめ	精白米、麦、片栗粉、さ とう、じゃがいも、つ きこんにゃく	白ごま油(キャノー ラ油)	にんじん、さやいん げん たまねぎ、ごぼう	820 kcal 28.7 g
5 火	ごはん たくあん炒り煮 すまし汁 厚焼き卵 五色あんかけ じゃがいもの炒め物	赤や黄、色とりどりの 野菜あんをかけた卵焼 きです	○	粉かつお、豆腐、あさ り水煮、卵	牛乳	精白米、さとう、片栗 粉、じゃがいも	油(キャノーラ油)、ご ま油、白ごま	ごまつな、にんじん、 赤ピーマン たくあん漬、えのき たけ、たまねぎ、黄 ピーマン、干しい たけ、しょうが	818 kcal 29.2 g
6 水	ジャージャーめん ワカメスープ ピーチヨーグルト	新宿区標準献立 運動会はもうすぐ！残 さず食べてエネルギー を蓄えよう	○	豚肉、大豆、八丁みそ、 赤みそ、鶏肉、豆腐	牛乳、乾燥わかめ、フ レーンヨーグルト	生中華めん、さとう、 片栗粉、じゃがいも	ごま油、油(キャノー ラ油)、白ごま	にんじん、ごまつな にんにく、しょうが、 たまねぎ、干しい たけ、長ねぎ、もやし、 きゅうり、黄桃缶	899 kcal 35.8 g
7 木	ごはん 卵入りエビチリ きくらげとチンゲンサイの中 華スープ 河内晩柑	新宿区標準献立 卵入りでまろやかな味 のエビチリです	○	むきえび、いか、卵、豚 肉	牛乳	精白米、片栗粉、さ とう	油(キャノーラ油)、ご ま油	にんじん、チンゲン サイ にんにく、しょうが、 たまねぎ、たけのこ (水煮)、長ねぎ、もやし、 きくらげ、河内晩 柑	852 kcal 30.6 g
8 金	バタートースト 白いんげん豆のトマトシチュー ツナサラダ	新宿区標準献立 新宿野菜の日	○	豚肉、白いんげん豆、 ツナ	牛乳	パン、じゃがいも、小 麦粉、さとう	バター、油(キャ ノーラ油)、ごま油	にんじん、トマト缶、 トマトピューレ、ご まつな にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリー、 もやし、キャベツ	840 kcal 28.5 g
9 土	カレーライス コールスローサラダ 冷凍みかん	運動会	○	豚肉、レンズまめ	牛乳	精白米、麦、じゃがい も、小麦粉、さとう	油(キャノーラ油)、バ ター	にんじん、ホールト マト、赤ピーマン にんにく、しょうが、 たまねぎ、セロリー、 福神漬、キャベツ、 きゅうり、ホール コーン、冷凍みかん	899 kcal 25.4 g
12 火	チキンライス ヌードルスープ ししゃもカレーフライ オレンジ	運動会順延の場合 には、スープをソ テーに変更します	○	鶏肉、ベーコン	牛乳、ししゃも(生干 し)	精白米、麦、さとう、又 イユ、小麦粉、片栗粉	バター、油(キャノー ラ油)	にんじん、ごまつな エリンギ水煮、たま ねぎ、グリーンピース (冷凍)、にんにく、 しょうが、セロリー、 キャベツ、オレンジ	887 kcal 31.7 g
13 水	チリビーンズドック コーンチャウダー シーザーサラダ	国際メニュー 「アメリカ」	○	豚肉、ひよこまめ	牛乳、調理用牛乳、ス キムミルク、生ク リーム、粉チーズ	パン、じゃがいも、小 麦粉、さとう	油(キャノーラ油)、バ ター、オリーブ油	にんじん、ホールト マト、パセリ たまねぎ、にんにく、 ホールコーン、キャ ベツ、きゅうり、かぶ	899 kcal 36.0 g
14 木	梅じゃこごはん みそ汁 塩肉じゃが あじさいゼリー	新宿区標準献立 季節献立 「梅じゃこごはん」 「あじさいゼリー」	○	油揚げ、白みそ、赤み そ、豚肉	牛乳、ちりめんじゃ こ、生わかめ、寒天	精白米、麦、じゃがい も、さとう	白ごま油(キャノー ラ油)	にんじん、さやいん げん 梅干し、たまねぎ、 キャベツ、ぶどう ジュース	833 kcal 28.9 g
15 金	かぼちゃのビスキュイパン ポークビーンズ キャベツソテー	かぼちゃ入りのビス キュイパン。ビタミン Aが豊富です	○	卵、ベーコン、豚肉、大 豆	牛乳、生クリーム	パン、さとう、小麦粉、 じゃがいも、片栗粉	バター、アーモンド 粉、かぼちゃの種、油 (キャノーラ油)	かぼちゃ、にんじん、 トマトピューレ、ご まつな いちごジャム、セロ リー、たまねぎ、にん にく、しょうが、キャ ベツ、ホールコーン	850 kcal 31.2 g
18 月	カレーパン 野菜スープ 海藻サラダ	大人気のカレーパン は、パン生地も手作 りです。	○	豚肉、卵	牛乳、調理用牛乳、海 草ミックス、ちりめ んじゃこ	小麦粉、強力粉、さ とう、パン粉(乾)	油(キャノーラ油)、 ロード、バター、 白ごま	にんじん、ホールト マト、ごまつな にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり	770 kcal 26.0 g
19 火	アロスコンボヨ アヒアコ エンパナーダ	サッカーW杯応援! 「コロンビア」	○	ベーコン、鶏肉、豚肉、 卵	牛乳、スキムミルク、 生クリーム	精白米、麦、じゃがい も、春巻きの皮、小麦 粉	油(キャノーラ油)	ピーマン、赤ピーマ ン、にんじん、パセリ にんにく、たまねぎ、 グリーンピース(冷 凍)、ホールコーン	876 kcal 29.3 g
20 水	手作りシナモンロール 洋風煮込み じゃこサラダ	新中給食室 手作りパン	○	卵、ベーコン、豚肉、フ ランクフルト、大豆	牛乳、ちりめんじゃ こ	強力粉、小麦粉、さ とう、グラニュー糖、 じゃがいも	バター、オリーブ油、 油(キャノーラ油)、ご ま油、白ごま	にんじん、ごまつな にんにく、しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 もやし	741 kcal 29.5 g
21 木	みそそばろ丼 冬瓜のスープ じゃがいものシャキシャキあえ	旬 とうがん	○	鶏肉、大豆、白みそ、卵、 鶏肉、豆腐	シヨア、刻みのり	精白米、麦、さとう、片 栗粉、じゃがいも	油(キャノーラ油)、ご ま油	にんじん、ごまつな しょうが、たまねぎ、 えのきたけ、グリーン ピース(冷凍)、たけの こ(水煮)、干しいた け、にんにく、とうが ん、長ねぎ、キャベ ツ、もやし、コー ン缶	843 kcal 35.1 g
22 金	ごはん みそ汁 ますの照焼き 豚肉とキムチの炒め物	給食初登場の鱈(ま す)を味わってみよ う!	○	油揚げ、豆腐、赤みそ、 白みそ、ます、豚肉	牛乳、生わかめ	精白米、さとう、片栗 粉	油(キャノーラ油)、ご ま油	ごまつな、にんじん、 にら 長ねぎ、しょうが、 たまねぎ、白菜キム チ、もやし	780 kcal 38.7 g
25 月	麦ごはん かつおふりかけ カレー煮 野菜の和え物	旬 さやいんげん	○	粉かつお、豚肉	牛乳、ちりめんじゃ こ	精白米、麦、さとう、 じゃがいも	白ごま油(キャノー ラ油)	にんじん、さやいん げん、ごまつな たまねぎ、キャベツ、 もやし	841 kcal 25.4 g
26 火	タコライス もずくのスープ パインケーキ	新宿区標準献立	○	豚肉、大豆、豆腐、卵	牛乳、ピザ用チーズ、 もずく、プレーンヨ ーグルト	精白米、麦、片栗粉、片 栗粉、小麦粉、さ とう	油(キャノーラ油)、 バター	にんじん、ホールト マト、ピーマン、ご まつな キャベツ、しょうが、 にんにく、セロリー、 たまねぎ、生しい たけ、パイン缶	902 kcal 32.7 g
27 水	アーモンドトースト 大麦のスープ 8品目のサラダ	押し麦のつぶつぶ食感 が楽しいスープです	○	ベーコン、豚肉、大豆、 油揚げ	牛乳、芽ひじき	パン、さとう、じゃが いも、押麦、マカロニ	バター、アーモンド 粉、油(キャノーラ 油)、白ごま、マヨネ ーズ	にんじん、ホールト マト、パセリ、かぼ ちゃ セロリー、たまねぎ、 にんにく、もやし、 キャベツ、ホール コーン	829 kcal 28.4 g
28 木	和風クッパ みそドレッシングサラダ さつまいもの水ようかん	季節献立 「水ようかん」	○	豚肉、卵、赤みそ	牛乳、寒天	精白米、麦、片栗粉、さ とう、さつまいも	油(キャノーラ油)、白 練りごま、ごま油	にんじん、ごまつな 干しいたけ、たけ のこ(水煮)、長ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 もやし	785 kcal 22.5 g
29 金	スパゲティボンゴレロッソ パンキンサラダ さくらんぼ	旬 さくらんぼ	○	ベーコン、いか、あさ り水煮	牛乳、粉チーズ、フ レーンヨーグルト、チ ーズ	スパゲッティ	油(キャノーラ油)、バ ター、マヨネーズ	にんじん、ホールト マト、パセリ、かぼ ちゃ にんにく、しょうが、 セロリー、たまねぎ、 きゅうり、ホール コーン、さくらんぼ	838 kcal 30.5 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

平均栄養摂取量 (生徒一人一回あたり栄養所要量の標準) 836 (825) 30.1 (31.3)

